Memorial Sloan Kettering Cancer Center

患者及照护者教育

淋巴引流练习：头部和颈部

这些信息介绍了一些有助于控制头部、颈部或两者淋巴水肿（肿胀）的锻炼。

有助于控制淋巴水肿的锻炼被称为消肿练习。 这类练习是控制淋巴水肿的重要组成部分。 有助于淋巴液在身体各处流动， 也会有助于您更好地活动。

开始进行这类练习之前，请咨询您的医疗保健提供者。 他们可能会改变练习的频率或重复次数， 还可能会调整您做某些锻炼的方式。 请遵循他们的指示操作。

与任何锻炼计划一样，重要的是要随着时间推移而逐渐增加强度。 开始时减少重复次数，缩短保持时间。 然后逐渐增加重复次数，延长保持时间。 这样可以让肌肉适应练习。

一般指示

- 请按照本资源列出的顺序依次进行相关练习。
- 如果可以，每项练习重复 10 次。 大声数出每次重复的次数会很有帮助。
- 每天进行 2 次这些练习。

进行这类锻炼前应完成的事项

- 穿着舒适。 衣物不应限制您的活动。
- 如果您有绷带或加压服装，锻炼时请穿上。

进行这类锻炼时应采取的措施

- 请勿屏住呼吸。 大声数出每次重复的次数会有所帮助。
- 在不感到疼痛的情况下尽量多保持活动。 如果您对如何进行这类锻炼有任何疑问，请咨询保健提供者。

- 您可以躺下、坐着或站立进行所有这些练习。 最重要的是以舒适的体位做这些运动，同时保持良好姿势。 以下是一些保持良好姿势的建议：
  - 目视前方，下巴微收。
  - 如果采用坐姿，请选择使用支撑靠椅。 坐直，双脚平放在地面上。 保持膝盖与脚踝处于同一直线，肩膀与臀部处于同一直线。
  - 如果采用站姿，臀部、膝盖和脚踝应与肩膀保持在同一直线上。 双脚平放在地面上。

深呼吸练习

仰卧时进行这项练习最为简单。 您还可以在坐下或站立时进行该练习。

1. 将一只手或两只手放在腹部。
2. 用鼻子慢慢深吸气。 腹部应隆起（见图 1），但上胸部应保持静止和放松。

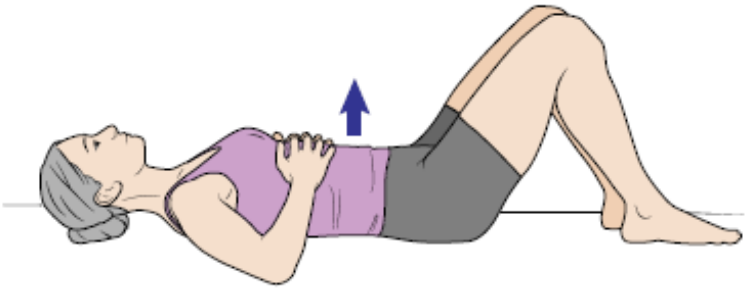


图 1. 吸气，让腹部隆起

3. 噘起嘴唇慢慢呼气（像吹蜡烛一样）。 呼气时，缓慢而轻柔地将腹部拉向脊柱。

重复练习 10 次。

肩部练习

向后肩部滚动

1. 开始时保持手臂放松，置于身体两侧。
2. 以圆周运动的方式，将您的肩部向前、向上、向后和向下移动（见图 2）。 尽量使圆圈尽可能大，并且同时移动双肩。

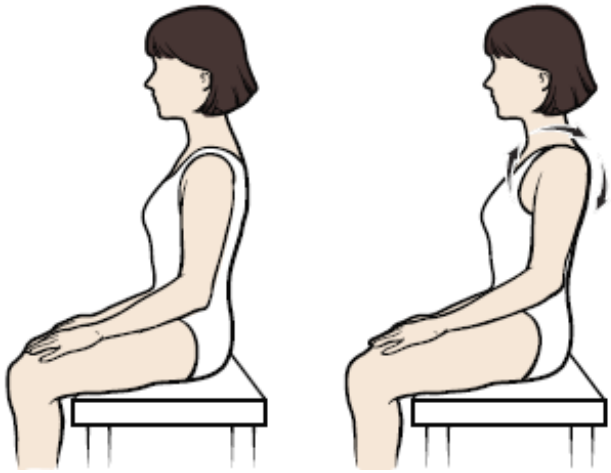


图 2. 向后肩部滚动

重复练习 10 次。

如果胸部有一些紧绷感，可以从较小的圆圈开始。 随着肌肉放松，再增大圆圈。

肩胛骨挤压练习

1. 开始时双臂放松置于身体两侧，手掌朝上。
2. 轻轻向后和向下挤压肩胛骨（见图 3）。 进行这项练习时，请用鼻子吸气，让胸部鼓起。

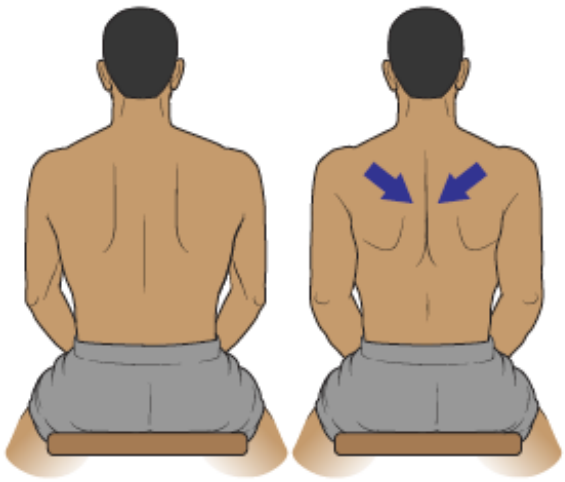


图 3. 肩胛骨挤压练习

3. 呼气时，从挤压状态下放松，回到起始姿势。 然后休息几秒钟。

重复练习 10 次。

利用门框拉伸胸肌

1. 站在门框内。
2. 将双手和前臂放在门框两侧，与肩同高（见图 4）。



图 4. 胸肌拉伸

3. 轻轻向前迈步，直到感觉到胸部和肩部前方有轻微的拉伸感。 保持背部挺直，颈部和肩膀放松。
4. 保持 30 秒钟，然后放松。
5. 回到起始体位，双臂放在身体两侧。 深吸一口气。

重复该练习 10 次。

颈部练习

向上斜伸颈部

1. 开始时肩膀放松，目视前方。
2. 轻轻转过头，看向右上方。
3. 将右手放在左脸颊和下颌上。 轻轻施力，让自己得到更深层次的伸展（见图 5）。



图 5. 向上斜伸颈部

4. 保持这个拉伸姿势 15 秒，然后回到起始姿势。 深吸一口气。
5. 轻轻转过头，看向左上方。
6. 将左手放在右脸颊和下颌上。 轻轻施力，让自己得到更深层次的伸展。
7. 保持这个拉伸姿势 15 秒，然后回到起始姿势。 深吸一口气。

每侧重复 10 次。

颈部前屈/后弯

1. 开始时肩膀放松，目视前方。
2. 慢慢将头部向前弯曲，看向地面（见图 6）。 保持这个姿势 15 秒。



图 6. 头部前屈

3. 看向天花板时，轻轻将头抬起并向后仰（见图 7）。 保持这个姿势 15 秒。



图 7. 头部后仰

4. 返回至起始位置。

重复练习 10 次。

颈部转动

1. 开始时肩膀放松，目视前方。
2. 慢慢转头俯视右肩（见图 8）。



图 8. 头转向右侧

3. 慢慢回到起始姿势。
4. 慢慢转头俯视左肩（见图 9）。



图 9. 头转向左侧

5. 慢慢回到起始姿势。

重复练习 10 次。

颈部侧弯

1. 开始时肩膀放松，目视前方。
2. 慢慢仰头，使左耳贴近左肩（见图 10）。



图 10. 头部向左弯曲

3. 慢慢回到起始姿势。
4. 慢慢仰头，使右耳贴近右肩（见图 11）



图 11. 头部向右弯曲

5. 慢慢回到起始姿势。

重复练习 10 次。

靠墙收下巴

1. 如果采用站姿，请保持背部和头部靠墙。 如果采用坐姿，请背靠座椅以保持良好姿势。
2. 收起下巴，尽量将后颈部平贴在墙面或座椅上（见图 12）。

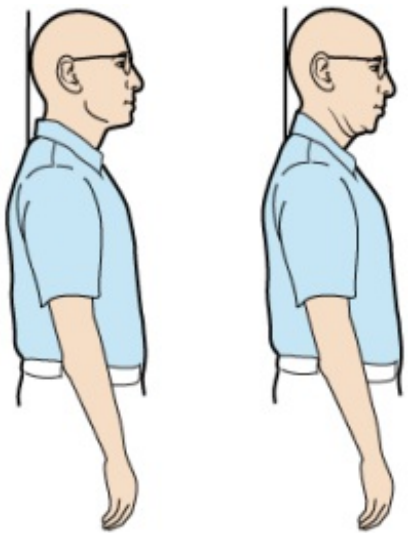


图 12. 靠墙收下巴

3. 返回至起始位置。

重复练习 10 次。

口腔锻炼

张嘴练习

1. 张开嘴，尽量张大（见图 13），直至感觉到轻柔的拉伸，但并无痛感。

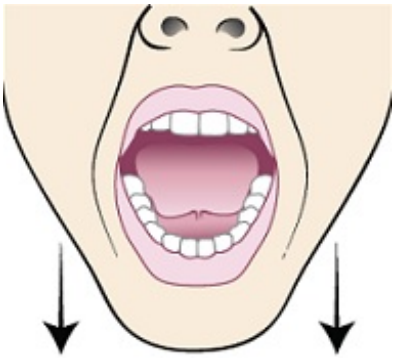


图 13. 张大嘴巴

重复练习 10 次。

下颌侧向运动

1. 下颌向左移动（见图 14）。 保持该拉伸姿势 3 秒钟，然后放松。



图 14. 下颌向左移动

2. 下颌向右移动（见图 15）。 保持该拉伸姿势 3 秒钟，然后放松。



图 15. 下颌向右移动

重复练习 10 次。

微笑练习

1. 嘴角上扬，做出微笑的样子（见图 16）。



图 16. 嘴角上扬，做出微笑的样子

重复练习 10 次。

皱眉练习

1. 下拉嘴角，形成皱眉状态。
2. 收紧颈部肌肉，绷紧下颌下方的皮肤（见图 17）。

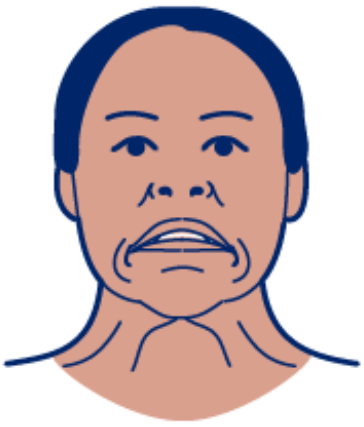


图 17. 下拉嘴角，收紧颈部肌肉

重复练习 10 次。

鼓起双颊，撅起嘴唇

1. 紧闭嘴唇，向一侧脸颊吹气（见图 18）。 脸颊应像气球一样鼓起。



图 18. 向一侧脸颊吹 气

2. 噘起嘴唇呼气（见图 19）。

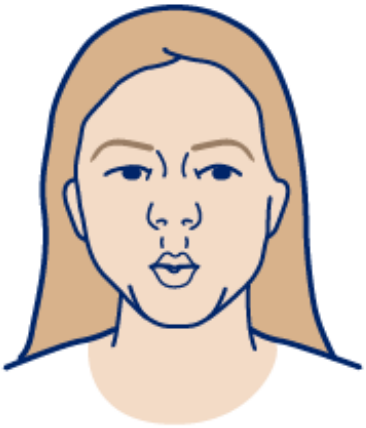


图 19. 用撅起的嘴唇吹气

3. 紧闭嘴唇，向另一侧脸颊吹气（见图 20）。



图 20. 向另一侧脸颊吹气

重复练习 10 次。

深呼吸练习

您可能需要再重复 5 次深呼吸练习以结束锻炼。

支持服务

我们鼓励您继续进行您喜欢的所有活动。 如果您对日常活动或淋巴水肿有任何疑问，请咨询您的医疗保健提供者或淋巴水肿治疗师。 以下支持服务也可能有所帮助。

美国癌症协会 (ACS)
www.cancer.org
800-227-2345
ACS 分享有关淋巴水肿诊断和治疗的信息

淋巴教育与研究网络 (LE&RN)
www.lymphaticnetwork.org
516-625-9675
LE&RN 分享有关淋巴水肿诊断和治疗的信息，以及资源和教育材料。

美国国家癌症研究所 (NCI)
www.cancer.gov
800-4-CANCER (800-422-6237)
NCI 分享有关淋巴水肿诊断和治疗的信息。

全国淋巴水肿网络
www.lymphnet.org
415-908-3681
全国淋巴水肿网络分享有关淋巴水肿诊断和治疗的信息，以及资源和教育材料。

Step Up, Speak Out
www.stepup-speakout.org
Step Up, Speak Out 分享有关淋巴水肿的资源和教育材料。

如果您有任何问题或顾虑，请联系您的医疗保健提供者。 医疗团队成员将在周一至周五 上午 9:00 至 下午 5:00 给与回复。 如在非上述时间段，您可以留言或与其他 MSK 服务提供者联系。 随时有值班医生或护士为您提供帮助。 如果您不确定如何联系医疗保健提供者，请致电 212-639-2000。

有关更多资源，请访问 www.mskcc.org/pe，在我们的虚拟图书馆中进行搜索。

Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利